المختصر في الاضطرابات النفسية



اعداد:

د. بديع القشاعلة


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

المختصر في الاضطرابات النفسية

أعد وجمع وحقق وراجع:

دكتور بديع عبد العزيز القشاعلة

باحث وكاتب في مجال علم النفس، أخصائي نفسي ومعالج، رئيس قسم التربية الخاصة في الكلية الأكاديمية للتربية على اسم "كي" بئر السبع

Badeea75@gmail.com

دار النشر: مركز السيكولوجي للنشر الإلكتروني النقب، فلسطين (2023)

00972509316282



A Summary of Psychological Disorders

Compiled, edited, and reviewed by:
Dr. Badeea Abdulaziz Al-Qashla'a
Psychologist, therapist, and researcher in the field of psychology, Head of the Special Education Department at "Kaye" Academic College of Education in Beer Shiva Email: Badeea75@gmail.com
Publisher: The Psychological Center for Electronic Publishing in Negev, Palestine
(2023)
0509316282



إهداء:

إلى الناس الطيبين

إلى كل من يسعى إلى الخير

أبي، زوجتي وأبنائي

أهلي جميعاً

عن روح أمي رحمها الله وجعل مواها الجنة



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُل اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾
سورة التوبة: 105

الفهرست

تقديم

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله وحده، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. الحمد لله الذي هدانا للإيمان والإسلام، وأرسل إلينا خير البرايا محمداً صلى الله عليه وسلم، الذي جاء بالهدى والرحمة للناس، وكان قدوة حسنة للمؤمنين في جميع جوانب الحياة.

والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، الذي هو خير الخلق وخاتم النبيين، والمبعوث رحمة للعالمين، والذي قال الله عنه: "وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ."

فلنحمد الله على نعمة الإسلام ونعمة وجود نبينا الكريم في حياتنا، ولنسأل الله أن يثبتنا على دينه ويجعلنا من المقربين إليه، وأن يجعلنا من أولئك الذين يسمعون القول فيتبعون أحسنه. والله المستعان.

يعتبر كتاب "المختصر في الاضطرابات النفسية" جهدً متواضعاً في مجال علم النفس والصحة النفسية. يعالج هذا الكتاب بإيجاز العديد من الاضطرابات النفسية الشائعة، ويهدف إلى تزويد القارئ بالمعرفة والفهم الأساسي لهذه الاضطرابات، وذلك من خلال توضيح الأعراض والأسباب والعلاجات المتاحة.

يبدأ الكتاب بتعريف الاضطرابات النفسية وشرح مفهومها ونطاقها، كما يتطرق إلى العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية وتساهم في حدوث هذه الاضطرابات. ومن ثم، يقدم الكتاب ملخصاً عن أهم الاضطرابات النفسية

مثل القلق العام، الاكتئاب السريري، الوسواس القهري، اضطراب الهلع، وغيرها من الاضطرابات.

يتميز هذه الكتاب بأسلوبه الواضح والمباشر، مما يجعله مناسباً للقراء الذين يرغبون في تعلم المزيد عن الاضطرابات النفسية والبحث عن طرق لمواجهتها. يمثل هذا الكتاب مصدراً مفيداً للطلاب والباحثين في مجال علم النفس والمعالجين النفسيين والأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية ويرغبون في فهم حالتهم وكيفية التعامل معها.

د. بديع القشاعلة

الدليل الإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)

تم إصدار الإصدار الخامس من الدليل الإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)في عام 2013 من قبل الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA)و يعتبر DSM-5 المرجع الرئيسي لتشخيص الاضطرابات النفسية في الولايات المتحدة وأجزاء كبيرة من العالم.

DSM-5 يشتمل على تعاريف لكثير من الاضطرابات النفسية، مع توفير وصف شامل للأعراض والأشياء التي يجب ملاحظتها لتشخيص كل اضطراب. يتضمن DSM-5 أيضًا تصنيفًا للأمراض النفسية، والذي يمكن استخدامه لتسهيل البحث السريري والأبحاث العلمية.

ومن بين الاختلافات الرئيسية بين DSM-5 وإصدارات سابقة، يوجد تغيير في تصنيف بعض الاضطرابات، بالإضافة إلى إضافة بعض الاضطرابات الجديدة. كما أن DSM-5 يشمل العديد من الموضوعات المثيرة للجدل، مثل تصنيف الصحة النفسية والاضطرابات الجنسية.

تم تقسيم الاضطرابات النفسية إلى فئات أكثر تفصيلاً، مما يتيح للأطباء والمختصين إجراء تشخيصات أكثر دقة. ومع ذلك، هذه التفصيلات الزائدة قد تؤدي إلى احتمالية وجود تشخيصات متعددة. يمكن اعتبار DSM-5 خطوة هامة في تطور تشخيص الاضطرابات النفسية، حيث يتيح للأطباء والمختصين إجراء تشخيصات دقيقة وفعالة للغاية.

أسباب الاضطرابات النفسية

تعتبر الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية متعددة ومتنوعة، وتختلف حسب نوع الاضطراب والفرد الذي يعاني منه. ومن بين هذه الأسباب:

1- العوامل الوراثية والجينية: قد تلعب العوامل الوراثية والجينية دورًا في بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب واضطرابات القلق واضطرابات الشخصية.

2- العوامل البيئية: تشير الأبحاث إلى أن العوامل البيئية مثل الإجهاد والضغوط الاجتماعية والاضطرابات العاطفية والنفسية الأخرى يمكن أن تؤدي إلى الاضطرابات النفسية.

3- الصدمات النفسية: تعتبر الصدمات النفسية مثل الإساءة الجنسية أو الجسدية أو العاطفية والحوادث الخطيرة والتعرض للعنف والحروب والكوارث الطبيعية والأحداث الدرامية الأخرى، أحد الأسباب الشائعة لحدوث الاضطرابات النفسية.

4- العوامل النفسية: قد تلعب العوامل النفسية مثل الشخصية والطبيعة العاطفية للفرد دورًا في الاضطرابات النفسية.

5- التغيرات الهرمونية: يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية المرتبطة بمراحل الحياة مثل الحمل والولادة والانقطاع الكلي للدورة

الشهرية وتغيرات الهرمونات المرتبطة بالشيخوخة إلى الاضطرابات النفسية.

6- الأمراض والإصابات الجسدية: يمكن أن تؤدي الأمراض الجسدية والإصابات الجسدية المزمنة إلى الاضطرابات النفسية.

يمكن أن تؤدي هذه العوامل بمفردها أو بالتراكم معًا إلى حدوث الاضطرابات النفسية.

اضطراب القلق العام
(Generalized Anxiety Disorder)

اضطراب القلق العام هو اضطراب نفسي يتميز بالقلق المفرط والمستمر بشأن العديد من الأحداث أو الأنشطة اليومية، ويمكن أن يتسبب في الشعور بالتوتر والاضطراب والخوف الشديد، والتعب والصعوبة في التركيز. يمكن أن يؤثر هذا الاضطراب على الحياة اليومية للشخص وعلى علاقاته الاجتماعية والعملية.

من الممكن أن يحدث اضطراب القلق العام نتيجة العوامل البيئية أو تفاعل العوامل الوراثية والبيئية. كما يمكن أن يتطور اضطراب القلق العام نتيجة التعرض لصدمة أو حدث مؤلم في الماضي، أو نتيجة الإجهاد النفسي المستمر.

يمكن علاج اضطراب القلق العام باستخدام العلاج الدوائي والعلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي. يمكن أن يكون العلاج الدوائي في شكل مضادات الاكتئاب أو المضادات الوسواسية القهرية أو غيرها. بينما يتضمن العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي استخدام تقنيات تفكيرية وسلوكية لمساعدة المريض على التحكم في القلق وتحسين نوعية حياته.

الاكتئاب (Depression)

الاكتئاب هو اضطراب نفسي شائع يتميز بمشاعر الحزن والاحباط والانعزال الاجتماعي والقلق والتعب الشديد وفقدان الاهتمام بالنشاطات التي كان يستمتع بها الفرد سابقاً. يعتبر الاكتئاب من الاضطرابات العقلية الشائعة، ويتأثر بها ملايين الأشخاص حول العالم.

تتعدد أسباب الاكتئاب وتشمل العوامل الجينية، والبيئية، والنفسية والاجتماعية. وتشمل العوامل البيئية والنفسية المؤثرة على الاكتئاب التعرض للضغوط والتوترات والصعوبات الشخصية والاجتماعية، بالإضافة إلى العوامل الجينية والهرمونية والتي يمكن أن تؤثر على وظيفة الدماغ والتوازن الكيميائي في الجسم.

تتراوح أعراض الاكتئاب بين الخفيفة والشديدة، ويمكن أن تؤثر على العديد من جوانب الحياة اليومية مثل العمل، والدراسة، والعلاقات الاجتماعية، والعائلية. ويتم تشخيص الاكتئاب عن طريق تقييم الأعراض والتاريخ الصحي للفرد والتحدث معه.

تتوفر العديد من العلاجات المختلفة للاكتئاب، وتشمل الأدوية المضادة للاكتئاب والعلاج النفسي والعلاج السلوكي المعرفي والعلاج البديل.

الاكتئاب الماجوري (Major Depression)

هو نوع من الاكتئاب الشديد والمستمر يستمر لفترة طويلة من الوقت، ويؤثر على العديد من جوانب حياة الفرد بما في ذلك العلاقات الاجتماعية والأداء الوظيفي والصحة العامة. يتم تشخيص الاكتئاب الماجوري عندما يعاني الفرد من الأعراض الرئيسية للإصابة بالاكتئاب مثل الحزن والاكتئاب وفقدان الاهتمام بالنشاطات التي كان يستمتع بها الفرد سابقاً، ويصاحبها أعراض أخرى مثل فقدان الشهية والوزن، أو زيادة الشهية والوزن، واضطرابات النوم، والشعور بالتعب الشديد وفقدان الطاقة.

تختلف علاجات الاكتئاب الماجوري تبعًا للفرد وظروفه الخاصة، وقد تشمل العلاج الدوائي المضاد للاكتئاب، والعلاج النفسي، والعلاج السلوكي المعرفي، والعلاج الكهرومغناطيسي، وغيرها من الخيارات العلاجية. من المهم أن يتم تقديم الدعم العاطفي والنفسي للفرد المصاب بالاكتئاب الماجوري وتشجيعه على الحصول على المساعدة المناسبة.

اضطراب الوسواس القهري
(Obsessive-Compulsive Disorder)

اضطراب الوسواس القهري (OCD) هو اضطراب نفسي يتميز بأفكار مستمرة ومتكررة تسمى "الوسواس" وأفعال متكررة تسمى "القهر"، والتي يشعر المصاب بها بأنه يجب عليه القيام بها بشكل متكرر وبطريقة محددة لتجنب وقوع كارثة ما.

مثال على ذلك: شخص يشعر بالوسواس من التفكير في الأوساخ والجراثيم، ويقوم بالقهر عن طريق غسل يديه مرارًا وتكرارًا بشكل مفرط.

يعتبر اضطراب الوسواس القهري واحدًا من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعًا، ويصيب الأفراد في جميع الأعمار والجنسين، وقد يسبب صعوبات شديدة في الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية.

عادة ما يتم علاج اضطراب الوسواس القهري بواسطة مزيج من العلاج الدوائي والعلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج الوظيفي المعرفي. ويتضمن العلاج التعلم الوظيفي للمرضى، حيث يتم تدريبهم على تحديد الأفكار الخاطئة والتفكير بشكل مختلف وتحسين سلوكهم.

اضطراب الهلع (Panic Disorder)

اضطراب الهلع هو اضطراب نفسي يتميز بنوبات من الخوف الشديد والرعب الذي يأتي فجأة ويتسبب في تغيرات في الجسم مثل الخفقان والتعرق والرجفة وصعوبة التنفس والدوخة. يشعر المريض بعدم السيطرة على الحالة ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى انعزال الشخص وتجنب الأماكن والمواقف التي تثير الخوف والقلق.

تتمثل الأسباب الرئيسية لاضطراب الهلع في التوتر النفسي المستمر والتعرض لحوادث أو أحداث صادمة والعوامل الوراثية.

يتم علاج اضطراب الهلع بواسطة العلاج الدوائي والعلاج النفسي. تستخدم الأدوية المضادة للاكتئاب ومثبطات انتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين (SSRI)وغيرها.

كما يمكن استخدام العلاج النفسي مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والتعرف على الأفكار الخاطئة التي تؤدي إلى القلق والخوف وتغييرها إلى أفكار إيجابية وصحية.

اضطراب ما بعد الصدمة(PTSD)

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو حالة نفسية تحدث بعد تعرض الفرد لتجربة صدمة عاطفية أو جسدية خطيرة أو مؤلمة، مثل العنف، الاعتداء الجنسي، الحوادث المرورية الخطيرة، الكوارث الطبيعية، الحروب، الإرهاب، والتعذيب.

ويعاني الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة من أعراض عدة، منها:

1- الذكريات المؤلمة للتجربة الصدمية
2- الشعور بالفزع والخوف وعدم الأمان
3- الشعور بالخزي والذنب
4- العزلة الاجتماعية
5- الأفكار الانتحارية والتفكير المستمر في التجربة الصدمية.

تتضمن العلاجات المتاحة لاضطراب ما بعد الصدمة العلاج النفسي والدوائي. ويهدف العلاج النفسي إلى تغيير نمط التفكير السلبي وتحسين المزاج والعلاقات الاجتماعية، ويشمل العلاج النفسي العديد من التقنيات مثل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي الاجتماعي. أما العلاج الدوائي فيتمثل في وصف أدوية مضادة للاكتئاب ومضادات القلق التي تخفف من الأعراض.

ومن المهم البدء في العلاج المناسب لاضطراب ما بعد الصدمة في وقت مبكر لتجنب تفاقم الأعراض وتأثيرها على الحياة اليومية للفرد.

يعتبر اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) من الاضطرابات النفسية الشائعة التي تظهر بعد تعرض الفرد لحادث مؤلم أو صدمة نفسية قوية، مثل الحروب، الكوارث الطبيعية، الاغتصاب، الاعتداء الجنسي، العنف الأسري، الحوادث، الإرهاب، وغيرها. ويعاني المصابون بهذا الاضطراب من أعراض مثل الذعر، والقلق، والخوف، والاضطراب، والاكتئاب، والإحباط، والانعزال، وغيرها.

اضطراب الشخصية الحدية
Borderline Personality Disorder

اضطراب الشخصية الحدية (BPD) هو نوع من اضطرابات الشخصية التي تتسم بنمط سلوكي غير ثابت ومتقلب، واضطرابات في الانفعالات والعلاقات الاجتماعية. وعادة ما يكون هناك شعور بالفراغ العاطفي وعدم الاستقرار الذاتي.

تعتبر مشكلة BPD مرضًا نفسيًا مركبا ، وقد تؤثر على حياة الأشخاص المصابين به بشكل كبير، مما يؤثر على الحياة العملية والشخصية لهم. وعادة ما يتم علاج هذا الاضطراب بواسطة جلسات العلاج النفسي والأدوية المناسبة لتحسين الأعراض وتحسين نوعية الحياة.

وهو اضطراب نفسي يتميز بانتظام بتحكّم الشخص في العواطف والصعوبات الشديدة في الحفاظ على علاقات صحية وثابتة مع الآخرين. يعاني الأشخاص المصابون بـ BPD من عدم الاستقرار في الذاتية والعواطف والسلوكيات، وتكون لديهم صعوبة في تحديد هوية شخصية ثابتة، ويمكنهم التبديل بين الحب والكراهية في العلاقات الشخصية بشكل سريع، كما يشعرون بالإحباط الشديد والوحدة والتشاؤم.

ويمكن أن تكون الأسباب المحتملة لـ BPD هي الوراثة والعوامل البيئية، مثل التعرض للإهمال أو الإساءة الجسدية أو العاطفية في سن مبكرة، ويعتبر العلاج النفسي السلوكي والعلاج بالأدوية هو الأكثر فعالية في التعامل مع هذا

الاضطراب، حيث يتضمن العلاج تعلم مهارات التحكم في العواطف والتعامل مع العلاقات الشخصية وتحسين الذاتية وتغيير الأنماط السلوكية الضارة.

اضطراب ثنائي القطب
(Bipolar Disorder)

اضطراب ثنائي القطب هو اضطراب نفسي يتميز بتقلبات في المزاج تتراوح بين فترات الهوس والاكتئاب. يمكن أن يتضمن الهوس تفكيرًا مفرطًا ونشاطًا زائدًا ورفضًا للنوم والإهمال في الحياة اليومية، بينما يمكن أن يتضمن الاكتئاب شعورًا بالحزن الشديد وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان يستمتع بها الشخص في السابق.

تعد المعالجة الدوائية هي الطريقة الأساسية لمعالجة اضطراب ثنائي القطب، حيث تستخدم الأدوية المثبطة للهوس ومثبطات المزاج للسيطرة على التقلبات المزاجية. كما يمكن تعزيز العلاج الدوائي بجلسات العلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج الوظيفي السلوكي.

في فترات الهوس، يشعر الشخص بالاستمتاع الشديد بالحياة ويميل إلى اتخاذ القرارات بسرعة، والتفكير بشكل سريع ومفرط، وزيادة النشاط والقدرة على الانتاجية، كما يميل إلى الاقتحام في الأمور الأخرى. أما في فترات الاكتئاب، يشعر الشخص بالحزن المفرط والتعب النفسي، ويفتقد الاهتمام بالأمور التي يهتم بها ويعاني من فقدان الشهية والنوم وتراجع الحالة النفسية بشكل عام.

تعتبر العوامل الوراثية هي الأساس في الإصابة بالاضطراب، ولكن يمكن أن تسهم عوامل البيئة أيضًا، مثل الإجهاد والصدمات النفسية، في زيادة خطر

الإصابة بالمرض. ويتم علاج الاضطراب من خلال الأدوية المنظمة للمزاج والعلاج النفسي والاجتماعي، حيث يهدف العلاج إلى تحقيق التوازن المثالي في المزاج والوظائف اليومية للمصاب.

اضطراب الأكل
(Eating Disorder)

اضطراب الأكل (Eating Disorder) هو مصطلح يستخدم لوصف حالات تشوه العلاقة الشخصية للفرد مع الطعام والتغذية، حيث يتعرض الشخص لضغوط نفسية وعقلية تؤدي إلى سلوكيات غير صحية تتعلق بالطعام والوزن الجسدي.

وتشمل أنواع اضطراب الأكل الشائعة:

1- اضطراب الأكل النفسي: حيث يقوم الشخص بتناول كميات كبيرة من الطعام في فترات زمنية قصيرة دون الشعور بالجوع، ويصعب عليه التحكم في سلوكه الغذائي.

2- البليميا: حيث يتميز هذا الاضطراب بنمط التناوُل الزائد للطعام ثم التخلص منه بطرق غير صحية مثل التقيؤ واستخدام الملينات والمدرات، ويعاني الشخص المصاب بالبليميا من شعور بالعجز والخزي والتوتر الشديد.

3- اضطراب الأكل المقيد: يتميز بتقييد كمية الطعام التي يتناولها الشخص بشكل مفرط، سواء من خلال تجنب أنواع محددة من الأطعمة أو الاعتماد على نظام غذائي قاسٍ.

4- اضطراب الأكل المختلط: يتضمن هذا النوع عناصر من الأنواع الثلاثة السابقة، حيث يقوم الشخص بتناول كميات كبيرة من

الطعام وفقاً لنمط اضطراب الأكل النفسي، ثم يقوم بالتقيؤ وتقييد الطعام كنمط اضطراب الأكل المقيد، أو بطريقة تذكر بنمط البليميا.

تعتبر العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى حدوث اضطراب الأكل، ويمكن علاجه عن طريق العلاج النفسي والأدوية.

اضطراب النوم
(Sleep Disorder)

اضطراب النوم هو حالة تؤثر على القدرة على النوم بشكل طبيعي. يمكن أن يكون الاضطراب مؤقتًا أو مزمنًا، وقد يتضمن صعوبة في النوم، والبقاء نائمًا، والاستيقاظ باستمرار في الليل، والشعور بالتعب النهاري والنعاس.

تشمل أسباب اضطراب النوم العديد من العوامل مثل التوتر والقلق، والأمراض النفسية والعصبية، وتناول الأدوية، والتغيرات الهرمونية، والأمراض الجسدية. وتعتمد طرق علاج اضطراب النوم على نوع وسبب الاضطراب، وتشمل العلاجات السلوكية والتغييرات في النمط الحياتي والعلاج الدوائي.

تعتمد العلاجات السلوكية على تغيير العادات السيئة وتنظيم النوم، مثل تحديد موعد النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يوميًا، والابتعاد عن المنبهات قبل النوم مثل التلفزيون والهواتف الذكية، وخلق بيئة نوم مريحة ومهيأة للنوم.

يمكن أن تساعد التغييرات في النمط الحياتي في علاج اضطراب النوم، مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتناول الطعام الصحي، وتجنب الكافيين والكحول قبل النوم، والابتعاد عن التدخين.

يمكن أن يشمل العلاج الدوائي تناول الأدوية التي تعزز النوم وتخفف القلق والتوتر، ويجب استشارة الطبيب قبل تناول أي نوع من الأدوية لعلاج اضطراب النوم.

تعد الوقاية من اضطراب النوم أفضل من العلاج، وتشمل الوقاية من اضطراب النوم الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن، وتجنب التوتر والقلق، والحصول على النوم الكافي والمنتظم.

اضطراب الهوية الجنسية
(Gender Identity Disorder)

يشير "اضطراب الهوية الجنسية" أو ما يُعرف الآن بـ "اضطراب طيف الجنس (Gender Dysphoria) "إلى حالة يعاني فيها الفرد من عدم تطابق الجنس الذي يشعر به نفسياً مع الجنس الذي وُلِد به. ويمكن أن يشمل ذلك الشعور بعدم الارتياح مع الجسم الحالي، والرغبة في تغيير الجنس المعتمد على البيولوجيا (وهو الجنس الذي يتم تحديده في العادة من خلال الأعضاء التناسلية).

ويمكن أن يتم تشخيص اضطراب الهوية الجنسية في الأطفال والبالغين على حد سواء. وعادةً ما يتضمن علاج الاضطراب النفسي الجنسي تغييرات جسدية ونفسية، ومنها العلاج الهرموني وعمليات تغيير الجنس، والعلاج النفسي الذي يساعد على تحسين جودة حياة الشخص المصاب بهذا الاضطراب، ويساعده على تطوير مهارات التكيف الاجتماعي والعاطفي.

وتعتمد خيارات العلاج الأنسب للفرد على حالته الصحية وحاجاته الخاصة، ويتم تقييم ذلك بشكل فردي وبالتعاون بين الفريق الطبي والمريض نفسه.

ويجب الإشارة إلى أنه يمكن أن يواجه الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهوية الجنسية تحديات اجتماعية ونفسية وصحية، بما في ذلك التمييز والتحرش والعنف. ولذلك، ينصح بتوفير الدعم النفسي والاجتماعي والطبي للأشخاص المصابين بهذا الاضطراب، وتحسين وعي المجتمع والثقافة

بشأن هذه الحالة وتوفير الحماية والمساعدة اللازمة للأشخاص الذين يعانون منها.

يمكن للأفراد المصابين بهذا الاضطراب أن يعيشوا حياة سعيدة وصحية وإنتاجية مع الدعم اللازم والعلاج المناسب.

اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع
(Antisocial Personality Disorder)

يعتبر اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع, حالة نفسية يعاني فيها الفرد من صعوبة التأقلم الاجتماعي وعدم احترام حقوق الآخرين، ويمكن أن يتضمن هذا الاضطراب سلوكيات مثل الخداع والتلاعب والتلاعب بالآخرين، والعنف والانتهاكات المختلفة لحقوق الآخرين، بالإضافة إلى نمط من السلوك المستهتر والمتهور والعدائي والغير مسؤول.

وتتضمن أسباب اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع عوامل عديدة مثل الوراثة والبيئة والتجارب الحياتية السلبية ونمط الحياة والتربية السيئة، إضافة إلى عدم القدرة على تطوير الربط العاطفي مع الآخرين.

ويشمل علاج اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع العلاج النفسي والدوائي، ويهدف هذا العلاج إلى تحسين التواصل الاجتماعي وتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية والحد من السلوكيات المضرة والعنيفة، وتعليم الشخص الإدراكي والتحكم في الانفعالات العنيفة وتحسين تواصله مع الآخرين. كما يمكن استخدام الأدوية لمعالجة الأعراض المصاحبة للحالة، مثل القلق والاكتئاب والقلق الاجتماعي.

وتعتبر المعالجة المبكرة لهذا الاضطراب هي الأسلوب الأكثر فعالية للتعامل معه، وينبغي الحرص على تشخيص الحالة والعلاج المناسب من قبل

متخصصي الصحة النفسية. وبصورة عامة، يعد الدعم الاجتماعي والنفسي والعلاج اللازم من قبل الأشخاص الذين يعانوا.

ويعد الدعم الاجتماعي والنفسي والعلاج اللازم من قبل الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع أمرًا مهمًا لتحسين جودة حياتهم والتخفيف من آثار الاضطراب على المجتمع المحيط بهم. كما ينصح بتجنب العنف والتعامل السلبي مع هؤلاء الأشخاص، وبدلاً من ذلك يجب السعي لتوفير المساعدة والدعم لهم وتوجيههم إلى المصادر المناسبة للعلاج والتحسين.

يجب الاهتمام بالوقاية من اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع من خلال تعزيز الأسرة والمجتمع والعمل على توفير الظروف الاجتماعية المناسبة لتنمية الشخصية السليمة، بما في ذلك التربية الصحيحة وتوفير الدعم الاجتماعي والنفسي وتوفير فرص التعليم والعمل والتنمية الاجتماعية.

اضطراب الشخصية النرجسية
(Narcissistic Personality Disorder)

اضطراب الشخصية النرجسية هو حالة تتميز بالتفكير المفرط في الذات والثقة الزائدة بالنفس والتعامل غير اللائق مع الآخرين. يشعر الشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب بأنه متميز عن الآخرين ويحتاج إلى انتباه وتقدير الآخرين وإعجابهم. ويعاني هؤلاء الأشخاص من صعوبة في التعامل مع النقد أو الانتقادات، ويتوقعون دائمًا الإشادة والتقدير من الآخرين دون أن يقوموا بتقديمها بدورهم. تعتبر العلاقات الاجتماعية صعبة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية، ولا يستطيعون التعاطف مع الآخرين بشكل صحيح، ويتصفون بالأنانية وعدم الاهتمام بمشاعر الآخرين. يميلون إلى استغلال الآخرين للحصول على ما يريدونه، ويتعاملون مع الآخرين بشكل انتقائي وفقًا لمدى فائدتهم لهم. تشمل أسباب اضطراب الشخصية النرجسية العوامل الوراثية والبيئية، وتشمل البيئة الأسرية والثقافية والاجتماعية. ويعالج هذا الاضطراب عادةً بالعلاج النفسي، حيث يتم توجيه المريض نحو فهم مشاعره وتعلم مهارات التعاطف والتعاون مع الآخرين والعمل على تغيير نمط السلوك النرجسي والتخلص من التفكير المفرط في الذات. كما يمكن استخدام الأدوية في بعض الحالات لمعالجة الأعراض المصاحبة لهذا الاضطراب، مثل الاكتئاب أو القلق.

من اعراض الشخصية النرجسية:

1- تضخم الذات والعظمة والاعتقاد بأن الشخص هو الأفضل والأذكى والأكثر جاذبية.
2- الانفصام في تقدير الذات والرغبة الشديدة في الانتماء إلى النخبة أو الطبقة العليا.
3- الحاجة الملحة للتحكم في الآخرين والتحكم في الأحداث والوضعيات والإدارة.
4- تجاهل احتياجات الآخرين وتجاهل مشاعرهم وعواطفهم واحتياجاتهم.
5- الشعور بالغضب والانزعاج والحسد عند عدم التميز أو الانتباه الكافي للشخص المصاب بالشخصية النرجسية.
6- الانغماس في الخيالات والأحلام والأوهام الخاصة بالسلطة والسيطرة والنجاح الذاتي.
7- صعوبة في الاستجابة للانتقادات والانتقادات البناءة، والرغبة في الحصول على المديح والاعتراف بمآثره.
8- صعوبة في بناء العلاقات الحميمة العميقة والاهتمام بالآخرين، والتحسس لمشاعرهم.
9- العرض الشديد للذات والمظهر الخارجي والانطباع الجمالي العام وتحديد هويتهم من خلال هذا الانطباع.

اضطراب الشخصية الهستيرية
(Histrionic Personality Disorder)

اضطراب الشخصية الهستيرية هو اضطراب شخصية يتميز بنمط سلوكي شديد الاندفاعية والتهوّر، والتعبير الزائد عن العواطف والرغبة القوية في الانتباه والثناء والاعتراف بالآخرين.

الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب يتميزون بشدة في الرغبة في الانتباه والتأكيد على أهميتهم الخاصة، والميل إلى التلاعب بالآخرين للحصول على ما يريدونه، ويكونون في العادة سطحيين في علاقاتهم الاجتماعية ويبحثون عن المغامرات والتجارب الجديدة والمثيرة.

يتم تشخيص هذا الاضطراب عندما تكون هذه الصفات حاضرة بشكل دائم وتؤثر سلبًا على الحياة اليومية للشخص. ويمكن أن يتسبب هذا الاضطراب في المشاكل الاجتماعية والعاطفية والمهنية.

يتم علاج اضطراب الشخصية الهستيرية عن طريق المعالجة النفسية، وتحديدًا العلاج النفسي السلوكي المعرفي والعلاج النفسي الديناميكي. كما يمكن تطبيق العلاج الدوائي في بعض الحالات لمساعدة المصابين بالاضطراب على التحكم في أعراضهم المرتبطة بهذا الاضطراب.

اضطراب الفصام
(Schizophrenia)

الفصام (Schizophrenia) هو اضطراب نفسي شديد يؤثر على الطريقة التي يفكر بها الشخص ويتصرف، ويؤثر على القدرة على التعامل مع الواقع. يمكن أن يؤدي الفصام إلى الهلوسة والاعتقادات الخاطئة والأفكار الغير منطقية والتخلي عن الاهتمام بالنظافة الشخصية والاجتماعية.

تشمل أعراض الفصام:

- الهلوسة (سماع الأصوات أو رؤية الأشياء التي لا وجود لها).
- الاعتقادات الخاطئة (مثل الاعتقاد بأن الآخرين يتحدثون عن الشخص أو يتحكمون به).
- التفكير غير المنطقي وغير السليم.
- تغييرات في السلوك والنشاط اليومي.
- الانعزال وعدم الرغبة في التواصل مع الآخرين.
- صعوبة في التركيز والانتباه.

يعتمد علاج الفصام على مجموعة من الأدوية والعلاج النفسي. تشمل الأدوية المستخدمة لعلاج الفصام مضادات الذهان التي تخفف من الأعراض المرتبطة بالهلوسة والاعتقادات الخاطئة. ويمكن أيضاً استخدام العلاج النفسي لتعليم المرضى كيفية التعامل مع الأعراض وتحسين

الاستجابة الاجتماعية والمهارات الاجتماعية. كما يمكن أن يتضمن العلاج النفسي الدعم النفسي والتحليل النفسي والعلاج الجماعي.

لا يوجد علاج نهائي للفصام، ولكن العلاج المناسب يمكن أن يساعد المريض على التعايش مع الحالة والتحكم في الأعراض. يتم تخصيص نوع العلاج حسب الأعراض والتاريخ الطبي للمريض.

يجب استشارة طبيب نفسي في حالة وجود أعراض الفصام، وعدم تأخير العلاج، حيث يمكن أن يؤدي التأخير في العلاج إلى تفاقم الأعراض وتعقيد المشكلة.

اضطراب البارانويا
Paranoid Disorder

اضطراب البارانويا هو اضطراب نفسي يتميز بالشك المستمر والاعتقادات الخاطئة التي لا يمكن تغييرها عند الشخص المصاب بهذا الاضطراب، وعادة ما تكون هذه الاعتقادات تتعلق بمطاردة ومؤامرات ضد الشخص أو بأن الشخص يتمتع بقدرات خارقة أو غيرها من الأفكار الخاطئة.

يمكن أن تؤدي هذه الأفكار الخاطئة إلى القلق والتوتر المفرط والانعزال والتجنب الاجتماعي، ويمكن أن يؤدي إلى انعدام الثقة بالآخرين والشك في نواياهم.

يتم علاج اضطراب البارانويا عن طريق الأدوية النفسية مثل المضادات النفسية والمضادات الاكتئابية والمضادات الذهانية، والعلاج النفسي الذي يهدف إلى تقديم الدعم العاطفي والتعليمات العملية لمساعدة الشخص على التعامل مع الأفكار الخاطئة والاعتقادات المشوشة التي يعاني منها.

يجب البدء في العلاج في أقرب وقت ممكن، حيث أن عدم العلاج يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض وزيادة المشاكل النفسية والاجتماعية للشخص المصاب بالاضطراب.

يجب أن يشمل العلاج أيضًا تدريب الشخص على مهارات التعامل مع الأحداث اليومية والتعامل مع الناس والتواصل معهم بشكل صحيح وفعال.

قد يساعد العلاج الجماعي أو الفردي أيضًا في تحسين العلاقات الاجتماعية والعائلية للشخص المصاب.

يجب أن يكون العلاج متكاملًا وفعالًا ويجب أن يشرف عليه أخصائيو الصحة النفسية المؤهلون والمدربون بشكل جيد. كما يمكن أن يحتاج الشخص إلى دعم الأصدقاء والعائلة والمجتمع للتغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض اضطراب البارانويا أن يطلبوا المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن، حيث أن العلاج المبكر يمكن أن يكون أكثر فعالية ويحسن جودة الحياة للشخص المصاب.

اضطراب تعدد الشخصية
(Dissociative Identity Disorder)

هو اضطراب نفسي يتميز بوجود شخصيات متعددة داخل شخصية واحدة، حيث يتعرض الشخص لانقسام في الهوية والذات. وتختلف هذه الشخصيات عن بعضها البعض في العديد من الجوانب مثل السلوك والعواطف والتفكير والمظهر والأسلوب اللفظي، وغالبًا ما تكون هذه الشخصيات غير متصلة ببعضها البعض ولا يتذكر الشخص الأحداث التي يقوم بها خلال فترة تحوله إلى شخصيته الأخرى. يعتقد أن هذا الاضطراب يحدث نتيجة لتعرض الشخص لصدمات نفسية في مرحلة الطفولة مثل الإساءة الجنسية أو الجسدية، ولكن لا يزال هناك الكثير من الخلاف حول الأسباب الدقيقة لحدوث هذا الاضطراب. يتطلب علاج اضطراب تعدد الشخصية تعاونًا بين العلاج النفسي والدوائي، حيث يهدف العلاج النفسي إلى مساعدة الشخص على التعرف على شخصياته وتقليل الانتقالات العشوائية بينها وتحسين التفاعل الاجتماعي، في حين يهدف العلاج الدوائي إلى تخفيف بعض الأعراض المرتبطة بالاضطراب مثل القلق والاكتئاب والاضطرابات النومية. ويمكن أن يستغرق العلاج عدة سنوات لتحقيق التحسن والتعافي الكامل، ويجب أن يشرف عليه أخصائيو الصحة النفسية المدربون بشكل جيد.

اضطراب الرهاب الاجتماعي
(Social anxiety Disorder)

اضطراب الرهاب الاجتماعي (Social anxiety Disorder) هو اضطراب نفسي يتميز بالقلق والخوف المفرط من المواقف الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، ويصاحب ذلك شعور بالإحراج والتوتر والرهبة من التعرض للانتقاد أو الاستهزاء. يشعر الشخص المصاب بالاضطراب بأنه يتعرض للحكم والتقييم المستمر من الآخرين وأنه لا يستطيع التعامل مع هذا الضغط الاجتماعي.

تعتبر العوامل النفسية والبيئية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث هذا الاضطراب، حيث قد ينجم عن التعرض لتجارب سلبية أو تجارب اجتماعية مؤلمة في الماضي، كما يمكن أن تؤدي بعض الأمور المتعلقة بالبيئة مثل الضغط الاجتماعي والتوتر في العمل أو المدرسة إلى حدوث هذا الاضطراب.

بعض الأساليب السلوكية مثل تجنب المواقف الاجتماعية أو الانسحاب منها وتجنب التعامل مع الآخرين وعدم الثقة بالنفس والتفكير السلبي والتفكير الخاطئ أيضًا قد يؤدي إلى تفاقم هذا الاضطراب.

يمكن علاج الرهاب الاجتماعي عن طريق العلاج النفسي السلوكي المعرفي والعلاج الدوائي في بعض الحالات، وتهدف العلاجات إلى تحسين مهارات التعامل الاجتماعي وتقوية الثقة بالنفس وتغيير الأنماط السلبية للتفكير والسلوك.

الفوبيا
(Phobias)

الفوبيا هي نوع من اضطرابات القلق، تتميز بالخوف الشديد والغير مبرر من شيء معين أو موقف معين، مما يؤدي إلى تجنبه بكل تكلفة. وتعد الفوبيا من الأمراض النفسية الشائعة جدا، وتصيب الأشخاص بكل الأعمار والجنسين.

هناك العديد من أنواع الفوبيا المختلفة، والتي يمكن تصنيفها حسب مصدر الخوف، بعض أنواع الفوبيا الشائعة تشمل:

- فوبيا الأماكن المغلقة(claustrophobia)
- فوبيا الأماكن المفتوحة(agoraphobia)
- فوبيا الحيوانات(zoophobia)
- فوبيا الطيران(aviophobia)
- فوبيا المواقف الاجتماعية(social phobia)

تعتبر العوامل النفسية والبيئية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث هذه الاضطرابات، فقد ينجم عن التعرض لتجارب سلبية أو تجارب مرعبة في الماضي، كما يمكن أن تؤدي بعض الأمور المتعلقة بالبيئة مثل الضغط والتوتر في العمل أو المدرسة إلى حدوث هذه الاضطرابات.

تعتمد طريقة العلاج على نوع الفوبيا ومدى تأثيرها على حياة الشخص، ومن بين العلاجات المستخدمة لعلاج الفوبيا هي العلاج النفسي السلوكي المعرفي والعلاج الدوائي في بعض الحالات. يهدف العلاج إلى تعلم مهارات التعامل مع مصدر الخوف وتغيير الأنماط السلبية للتفكير والسلوك والتخلص من التجنب الذي يؤدي إلى تفاقم الفوبيا.

اكتئاب ما بعد الولادة
(Postpartum Depression)

يعتبر اكتئاب ما بعد الولادة اضطراباً نفسياً يحدث لدى النساء بعد الولادة، وهو يتميز بمشاعر الحزن والاكتئاب والقلق والتوتر والعصبية والتعب الشديد وفقدان الاهتمام بالأمور اليومية وصعوبة النوم وتغيرات في الشهية والشعور بالذنب أو القلق من الفشل كأم.

يعتقد أن سبب هذا الاضطراب يرتبط بعدة عوامل مثل:

1- التغييرات الهرمونية: حيث يتم تفريز هرمونات كثيرة خلال فترة الحمل وبعد الولادة، ويمكن أن تؤثر هذه التغييرات في الدماغ وتؤدي إلى حالات الاكتئاب.

2- الضغوط النفسية: مثل الضغوط الاجتماعية والعائلية والمالية والتغييرات الجذرية في الحياة اليومية.

3- العوامل الوراثية: حيث أن النساء اللواتي لديهن أفراد من العائلة يعانون من الاكتئاب، يكون لديهن مخاطر أكبر لتطوير هذا النوع من الاكتئاب.

ويعالج اكتئاب ما بعد الولادة عادةً بالدعم النفسي والعلاج النفسي والأدوية في بعض الحالات الحادة. كما يوصى بتقليل الضغوط النفسية وتحسين أسلوب الحياة والنوم وتناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة.

تعد المساعدة الاجتماعية والعائلية من أهم الطرق التي تساعد في التغلب على اكتئاب ما بعد الولادة، حيث يمكن للشريك والعائلة توفير الدعم العاطفي والمادي والمساعدة في أعمال المنزل ورعاية الطفل، مما يخفف الضغط ويحسن الحالة النفسية للأم.

ومن المهم البحث عن المساعدة الطبية في حال استمرار الأعراض لفترة طويلة وتأثيرها على الحياة اليومية، حيث يمكن أن توصف بعض الأدوية المضادة للاكتئاب، والتي تستخدم بجانب العلاج النفسي. كما يجب توخي الحذر في استخدام الأدوية في فترة الرضاعة الطبيعية، حيث يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.

يجب على النساء التي تشعرن بالأعراض المرتبطة بالاكتئاب ما بعد الولادة البحث عن المساعدة وعدم تجاهل هذه الأعراض، حيث يمكن الحصول على العلاج المناسب لتحسين الحالة النفسية والحفاظ على صحتهن وصحة أطفالهن.

الاضطراب السيكوسوماتيك (Psychosomatic Disorder)

اضطراب السيكوسوماتيك (Psychosomatic Disorder) هو اضطراب يتميز بأعراض جسدية وظاهرة، ولكنها لا يمكن تفسيرها بسبب طبيعية، وترتبط هذه الأعراض بشكل وثيق بالعوامل النفسية والتوتر النفسي، مثل القلق والتوتر والاكتئاب والضغوط النفسية العالية.

وتشمل الأعراض التي تصاحب هذا الاضطراب مجموعة واسعة من الأعراض الجسدية، مثل الصداع والألم المزمن والتعب والدوخة والغثيان والإسهال والامتناع عن الطعام وغيرها من الأعراض الجسدية.

تختلف الأسباب المحتملة لهذا الاضطراب، ولكن يعتقد الخبراء أن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تطور هذا الاضطراب، مثل التوتر العائلي والتعرض للعنف والإهمال والتمييز.

ويمكن علاج اضطراب السيكوسوماتيك من خلال المعالجة النفسية والاستشارة النفسية والعلاج السلوكي المعرفي والعلاج بالأدوية. ويتم تحسين الأعراض بشكل عام عند معالجة العوامل النفسية الكامنة وتقليل التوتر وتحسين الوضع النفسي العام للشخص.

وبشكل عام، يمكن الحد من اضطراب السيكوسوماتيك من خلال الاتصال بمصادر الدعم النفسي، مثل المستشارين النفسيين والمعالجين النفسيين والأطباء المتخصصين في الأمراض النفسية والاضطرابات النفسية. ومن

المهم أن يتم تعليم المرضى كيفية إدارة التوتر والتعرف على عوامل الإجهاد والتعامل معها بشكل صحيح وفعال.

ويمكن أن يكون العلاج بالأدوية، مثل الأدوية المضادة للقلق والمضادات الاكتئابية، فعالًا في بعض الحالات، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي نوع من الأدوية.

وفي النهاية، يتطلب علاج اضطراب السيكوسوماتيك الصبر والتركيز والعمل الجاد والتزام المريض بالعلاج والتحسين التدريجي للأعراض بمرور الوقت.

اضطراب الإدمان
(Addiction Disorder)

هو اضطراب نفسي يتميز بالحاجة الملحّة والمستمرة لتناول مواد مثل المخدرات أو الكحول أو التدخين، رغم الآثار الضارة الجسدية والنفسية التي يسببها ذلك. يعتبر الإدمان مرض مزمن ويمكن أن يؤثر سلبًا على حياة الفرد، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية والعمل والصحة العامة.

تتضمن أعراض اضطراب الإدمان الشعور بالحاجة الملحة لتناول المواد المدمرة، والصعوبة في التحكم في الاستخدام، والانسحاب الجسدي والنفسي عند عدم تناول المواد، والتسامح أو الحاجة لجرعات أكبر، والتأثير على الحياة الشخصية والعلاقات الاجتماعية.

تشمل أساليب العلاج الفعالة لاضطراب الإدمان المشورة النفسية والعلاج الدوائي والإقلاع التدريجي عن المواد المدمرة. يتم تطوير الخطط العلاجية وفقًا للحالة الفردية للمريض، ويهدف العلاج إلى تحقيق التعافي الكامل وتحسين الصحة النفسية والجسدية للشخص المصاب بالإدمان.

السيكوباتيا
Psychopathy

المرض النفسي المعروف بـ "Psychopathy" هو اضطراب شخصية يتميز بنمط ثابت من الازدراء والانتهاك لحقوق الآخرين. وعادةً ما يتصف المصابون بهذا المرض بصفات مثل قلة التعاطف، والتلاعب، والسلوك النزوعي، والشعور الكبير بالذات. وغالبًا ما يشاركون في سلوك جرمي ويواجهون صعوبة في الاندماج في المجتمع والالتزام بالمعايير الاجتماعية.

ومن المهم الإشارة إلى أن المرض النفسي Psychopathy ليس نفس المرض النفسيPsychosis ، الذي يتميز بفقدان الاتصال بالواقع. كما أن المرض النفسي Psychopathy ليس تشخيصًا رسميًا في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية(DSM) ، ولكنه غالبًا ما يعتبر جزءًا من اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع.

وعلى الرغم من عدم وجود علاج شافي معروف لمرضPsychopathy ، إلا أن العلاج غالبًا ما يتضمن العلاج النفسي والتدخلات السلوكية التي تهدف إلى مساعدة المصابين على تعلم إدارة سلوكهم وتطوير مهارات اجتماعية إيجابية أكثر.

الاضطرابات الجنسية
(Sexual Disorders)

الاضطرابات الجنسية هي مشكلات تؤثر على القدرة الجنسية للفرد وقد تؤثر على جودة الحياة الجنسية والعاطفية والاجتماعية. وتشمل هذه الاضطرابات العديد من المشاكل الجنسية مثل:

1- عدم الرغبة الجنسية المرضية (الهيمنة الجنسية) والتي تتمثل في فقدان الرغبة في النشاط الجنسي أو عدم الرغبة في المشاركة في النشاط الجنسي.
2- اضطرابات الانتصاب (الضعف الجنسي) والتي تشمل صعوبة الحفاظ على الانتصاب أو عدم القدرة على الحصول على انتصاب.
3- عدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية (الجهل الجنسي) والتي تتمثل في عدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية بعد النشاط الجنسي.
4- اضطرابات القذف (القذف السريع) والتي تشمل القذف قبل الوقت المناسب أو العجز عن القذف.
5- اضطرابات الألم الجنسي والتي تتمثل في الألم أثناء النشاط الجنسي.

6- اضطرابات الجنسية الأخرى مثل الأعراض الجنسية الجانبية للأدوية أو الأمراض المزمنة والاكتئاب والقلق الشديد والتوتر العاطفي والاضطرابات النفسية الأخرى.

تتطلب بعض الاضطرابات الجنسية العلاج الطبي أو النفسي أو الاثنين معًا، ويمكن علاج معظمها بنجاح باستخدام العلاج السلوكي المعرفي والعلاج الدوائي والعلاج الجنسي النفسي والجسدي. من المهم الاتصال بالطبيب أو العلاج النفسي إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض.

اضطراب توهم المرض (Hypochondria)

توهم المرض (Hypochondria) هو حالة نفسية تتميز بشكل رئيسي بالقلق المفرط حيال الصحة والمرض، حتى إذا لم يكن هناك دليل على وجود مرض حقيقي. يعاني الأشخاص المصابون بتوهم المرض من قلق شديد وتوتر حول صحتهم ويحسون بأنهم مرضى حتى عندما تظهر نتائج الفحوصات الطبية أنهم لا يعانون من أي مشاكل صحية.

تشمل أعراض توهم المرض الاضطرابات النفسية والجسدية، مثل الشعور بالتعب والألم والدوخة والغثيان والحساسية والتشنجات وغيرها من الأعراض التي يتخيلها المريض وتجعله يعتقد أنه مصاب بمرض خطير. يعتبر التشخيص الدقيق لتوهم المرض صعبًا، حيث يتشابه هذا المرض مع العديد من الحالات الأخرى، ويمكن أن يؤدي إلى إجراء فحوصات طبية وإجراءات طبية غير ضرورية.

يمكن علاج توهم المرض من خلال العلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي، والذي يركز على تغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يعتقدها المريض حول صحته ومرضه، ويمكن استخدام العلاج الدوائي أيضًا للسيطرة على الأعراض المصاحبة لتوهم المرض.

رهاب الموت
Thanatophobia

رهاب الموت أو الثانتوفوبيا هو حالة من الخوف الشديد والقلق المستمر من الموت والتفكير المستمر فيه، بحيث يؤثر ذلك على حياة الشخص وعلاقاته الاجتماعية والعملية والنفسية. يعتبر رهاب الموت من أنواع الاضطرابات النفسية وقد يصاحبها أعراض جسدية مثل التعرق والقلق والتوتر والتعب.

يمكن أن يحدث رهاب الموت بسبب تجربة مؤلمة مرت بها الشخص في الماضي، أو بسبب القلق الزائد من المجهول وعدم القدرة على التحكم في الأمور المتعلقة بالموت. ويمكن علاج رهاب الموت من خلال العلاج النفسي السلوكي المعرفي والذي يساعد الشخص على تحديد مصادر القلق ومعالجتها وتغيير الأفكار الخاطئة حول الموت، ومن خلال تقنيات التأمل والاسترخاء والتحدث عن الموت بصراحة ووضوح.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام العلاج الدوائي في بعض الحالات الشديدة من رهاب الموت، ولكن يتم استخدامه بعد استشارة الطبيب المختص وتقييم حالة الشخص بشكل كامل. وبالإضافة إلى العلاج النفسي والدوائي، يمكن أيضاً تحسين جودة حياة الشخص من خلال العناية بالصحة العامة والنوم الجيد وممارسة الرياضة والتغذية الصحية والتفكير بإيجابية.

يجب أن يعرف الشخص الذي يعاني من رهاب الموت أنه ليس وحده في هذه الحالة، وأن هناك الكثير من الناس يعانون من هذا الخوف أيضاً، ولكن يمكن علاجه والتغلب عليه. ينصح الشخص بالحديث مع مقربيه وأصدقائه والبحث عن دعم من المجتمع والانضمام إلى مجموعات دعم الصحة النفسية للتخفيف من الشعور بالوحدة والعزلة.

الاضطرابات النفسية في الشيخوخة

الصحة النفسية لدى كبار السن :

كبار السن هم الذين بلغت أعمارهم 60 سنة أو أكثر يقدمون مساهمات مهمة في المجتمع كأعضاء أسرة، ومتطوعين، ومشاركين فاعلين في القوى العاملة، وعلى الرغم من أن معظم كبار السن يتمتعون بصحة نفسية جيدة، إلا أن العديد منهم معرضون لخطر الإصابة باضطرابات نفسية، أو اضطرابات عصبية، فضلاً عن علل صحية أخرى مثل: السكري، ضعف السمع، والفُصال العظمي .

الأمراض النفسية الشائعة في مرحلة الشيخوخة:

- الخرف.
- الاكتئاب.
- القلق.

وهي ليست جزءًا طبيعيًّا من التقدم بالعمر، وإذا لم يتم علاجها فإنها قد تؤدي إلى الإرهاق والمرض.

عوامل خطورة الإصابة بالأمراض النفسية في مرحلة الشيخوخة:

- زيادة معدل الإصابة بالأمراض (مثل: أمراض القلب، الجلطات الدماغية، الزهايمر، وغيرها).
- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

- فقدان الصداقات، وكذلك الاعتمادية على النفس، والعمل والدخل، والمرونة والحركة.
- العزلة الاجتماعية.
- تغيرات جذرية في نمط الحياة؛ كالذهاب للعيش في دور المسنين.
- التنويم في المستشفى.

الخرف

الخرف متلازمة تتسم بحدوث تدهور في الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية، ومن أشهر أنواعه: الزهايمر.

الاكتئاب عند كبار السن:

الاكتئاب من الأمراض النفسية الاكثر شيوعًا بين كبار السن، والذي قد يؤدي إلى ضعف في الأداء الجسدي والعقلي والاجتماعي، مما يزيد حدة الأمراض المزمنة ويؤخر التحسن ويزيد فترة البقاء في المستشفى، ويزيد الأدوية المستخدمة.

القلق عند كبار السن:

يرتبط القلق غالبًا بالاكتئاب، أي أن أغلب الذين تم تشخيصهم بالاكتئاب يعانون القلق كذلك، ويصعب تشخيص القلق عند كبار السن لأنه غالبًا يظهر كأعراض جسدية وليس شكوى نفسية.

علاج الاضطرابات النفسية

تعد الاضطرابات النفسية مشكلة شائعة في العالم الحديث، ويمكن علاجها بعدة طرق، منها:

1- العلاج الدوائي: يتم استخدام الأدوية المناسبة للحالة النفسية المرضية، مثل الأدوية المضادة للاكتئاب، ومثبطات القلق، والمضادات النفسية الأخرى.

2- العلاج النفسي: يتم من خلاله توجيه المريض لمواجهة مشكلاته النفسية بشكل أكثر فعالية، ويمكن أن يكون بعدة أشكال، مثل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي الديني والعلاج النفسي الايحائي وغيرها.

3- العلاج بالأنشطة البدنية: يمكن أن تساعد التمارين الرياضية والأنشطة البدنية في تحسين حالة الصحة النفسية، وتخفيف القلق والتوتر.

4- العلاج الجمعي: يشمل هذا النوع من العلاج تقديم الدعم والتوجيه للمرضى من خلال المشاركة في مجموعات دعم نفسي وجلسات العلاج الجماعي.

5- العلاج بالتغذية: يمكن لبعض الأطعمة أن تساعد على تحسين الحالة النفسية، مثل الأسماك الدهنية والمكسرات والفواكه والخضروات.

6- العلاج بالتقنيات الحديثة: توجد العديد من التقنيات الحديثة التي يمكن استخدامها لعلاج الاضطرابات النفسية، مثل التدريب الذهني والتنويم المغناطيسي والعلاج بالضوء.

7- العلاج بالتحفيز المغناطيسي: يستخدم هذا العلاج في بعض الأحيان لعلاج الاضطرابات النفسية الشديدة، ويعمل على تنشيط الأجزاء المعينة من الدماغ عن طريق تطبيق مجال مغناطيسي.

8- العلاج بالجلسة الكهربائية أو (ECT): هو إجراء طبي يستخدم لعلاج بعض الاضطرابات النفسية الشديدة مثل الاكتئاب الحاد والذهان والذي لم يستجب للعلاج الأخر. يتم في هذا العلاج إعطاء تيار كهربائي عالي التردد للمخ بواسطة الإلكترودات الموضوعة على فروة الرأس، مما يؤدي إلى إنتاج تشنج في الدماغ لمدة ثوانٍ، والذي من المحتمل أن يساهم في إصلاح نواقل العصبية في الدماغ ويؤدي إلى تحسين الحالة النفسية للمريض.

خاتمة

في خاتمة هذا الكتاب، نرى أن الاضطرابات النفسية تمثل مشكلة شائعة ومتزايدة في المجتمع الحديث. ومن الواضح أنه لا يمكن الحصول على حلول بسيطة لهذه المشاكل، حيث تتأثر بالعديد من العوامل المختلفة.

على الرغم من ذلك، يوجد العديد من الخيارات المتاحة لعلاج الاضطرابات النفسية، بما في ذلك العلاج النفسي والدوائي والعلاج الاجتماعي. وباستخدام مجموعة متنوعة من العلاجات المتاحة، يمكن للأفراد الذين يعانون من الاضطرابات النفسية أن يتحسنوا بشكل كبير ويعيدوا بناء حياتهم بشكل صحي.

نحن بحاجة إلى تعزيز الوعي بشأن الاضطرابات النفسية وإزالة الصورة النمطية المسيئة للأشخاص الذين يعانون منها. يجب علينا التعامل مع الاضطرابات النفسية بنفس الطريقة التي نتعامل بها مع المشاكل الصحية الجسدية، وتقديم الدعم والمساعدة للأشخاص الذين يعانون منها.

في النهاية، يجب علينا أن نتذكر أن الاضطرابات النفسية هي مرض حقيقي وأن الأشخاص الذين يعانون منها يحتاجون إلى دعمنا وتعاطفنا. وإذا كان لدينا أي تأثير على الأفراد المحيطين بنا، فلنكن داعمين لهم ونساعدهم في الحصول على العلاج المناسب لتحسين حالتهم النفسية والصحية بشكل عام.

مراجع

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Publishing.
2. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593-602.
3. Nemeroff, C. B., & Schatzberg, A. F. (2010). Essentials of Clinical Psychopharmacology. American Psychiatric Publishing.
4. Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2015). Abnormal Psychology: An Integrative Approach (7th ed.). Cengage Learning.
5. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
6. Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2006). Panic Disorder and agoraphobia. In D. H. Barlow (Ed.), Clinical handbook of psychological Disorders (4th ed., pp. 1-46). Guilford Press.
7. Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice. Routledge.


تليجرام
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
باحثون
محمد خطاب